

Uppsala kommuns familjeenheter erbjuder

COPE - ett föräldrautbildningsprogram för dig som har barn i åldern 3 - 12 år

Barn är olika

En del anpassar sig lätt till omgivningens krav. Andra är svårare att förstå sig på och kan göra föräldraskapet krävande. De barnen har ofta svårt att klara vardagliga situationer och hamnar lätt i konflikter med föräldrar, syskon, kamrater och lärare. Det blir ofta tjat och missnöje som påverkar hela familjen.

Känner du igen den här situationen?

Då är du välkommen att delta i COPE föräldrautbildning. Tillsammans med föräldrar som har liknande erfarenheter får Du olika verktyg för att bättre förstå och hantera ditt barns beteende. I kursen utgår vi från konkreta problemsituationer som alla kan känna igen sig i. Kursen omfattar 9 tillfällen. Första tillfället är 2 ½ tim. och resterande tillfällen är 2 tim.

Det är bra om båda föräldrarna kan delta. Om du är ensamstående får du gärna ta med dig en nära anhörig. Kurstillfällena bygger på varandra och man bör planera för att kunna delta vid alla tillfällena för att få ut mest av kursen. **Kursen är kostnadsfri.**



Kursstart

Under hösten 2018 ger familjeenheterna två kurser; en på familjeenheten Ling och en på Treklängen i Gottsunda.

Kursen på familjeenheten Ling startar onsdag 5 september kl. 18.00 – 20.30. Därefter fortsätter vi 8 onsdagar kl.18.00 – 20.00, med uppehåll den 31/10. Kursen avslutas 7 november.

Kursledare:

Kerstin Brittsjö, familjebehandlare, tel 070-856 32 73
Kaj Daremo, familjebehandlare, tel 076-761 85 82

Lokal: Familjeenhet Ling på von Bahrs väg 3 - ingång 3A

Anmälan görs till kerstin.brittsjo@ uppsala.se

Kursen på Treklängen i Gottsunda startar måndag den 10 september kl 16 – 18:30. Därefter fortsätter vi 8 måndagar kl 16 – 18 med uppehåll den 24/9 och den 29/10. Kursen avslutas 19 november..

Kursledare:

Theresa Jonsson, familjebehandlare, tel 072-580 47 34
Maria Greijer Schantz, familjebehandlare, tel 073-423 56 24

Lokal: Treklängen, Valthornsvägen 19 C.

Anmälan görs per e-post till maria.greijerschantz@ uppsala.se

Har du ytterligare frågor, ring gärna!

Välkommen!